

# 10月 食育だより

暑い夏が少しずつ終わりを迎え、過ごしやすい秋が訪れようとしています。秋は野菜や、果物、魚などの食材が旬をむかえます。食欲の秋、スポーツの秋ということで、好き嫌いせずたくさん食べ、たくさん運動して、これからの季節に備えて栄養を蓄えましょう。



## 秋に旬をむかえる食材



### さつまいも

さつまいもには、ビタミンC、カリウム、ビタミンEなどが含まれています。ビタミンCは体の細胞同士を結ぶコラーゲンを作るのに不可欠な栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に役立つほかに、カルシウムやミネラルの吸収を促進する働きがあります。カリウムには、高血圧を予防する効果もあります。

さつまいも独自のヤラピンという成分が入っており、このヤラピンは皮と実の間にあるので皮ごと食べるといいと言われてます。ヤラピンは胃の蠕動(ぜんどう)運動に働きかけてくれるので、便を柔らかくしてくれる効果もあります。

### きのこ



しめじ、舞茸、えのき、しいたけなどのきのこ類が秋に旬を迎えます。きのこには、糖分を分解して、エネルギーに変え疲労効果のビタミンB1や、カルシウムの吸収を高めて骨や歯を強くしてくれるビタミンDなどが豊富に含まれています。他にもミネラルや食物繊維などが含まれています。

きのこを使う前に洗ってしまうと水っぽくなってしまい、香りもとんでしまうので、ペーパーなどでふき取るくらいがいいです。焼いたり、炒める際には、強火のほうが水っぽくならず美味しく食べられます。



## 今月の献立に入っている郷土料理

### 柿の白和え (奈良県)

白和えとは、野菜やきのこなどを豆腐と白ごまの和え衣で和えた料理のことで、精進料理には欠かすことのできない一品です。季節ごとに入れる食材が変わり、春には山菜、夏には夏野菜、秋には柿やきのこ、冬には冬野菜など、中身が変わることが特徴です。

### チキンチキンごぼう (山口県)

揚げた鶏とごぼうに甘辛いタレを絡めてある料理です。もともとは、家庭で作られていた料理で、もっと給食の時間を子どもたちに楽しんでほしいという、先生と親御さんの願いから、少しアレンジされ、給食に出したところ子どもたちに大好評になり、たちまち山口県で有名なメニューになったとされています。

### じゃがいも餅 (北海道)

稲作の生産技術が発達していない時代に餅を作る際、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりとされています。じゃがいも以外にも、かぼちゃを使うこともあり、かぼちゃもちとして今でも伝わっています。北海道で豊富にとれるじゃがいもを使い、家庭でも手軽に作れる郷土料理として現在でも、大人から子どもまで幅広い世代に親しまれています。

### せんべい汁 (青森県)

お肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れて煮込んである料理です。これに使われる「南部せんべい」は、煮込んでも溶けにくく、もちもちとした食感になります。

せんべいは、多くお米がとれなかった地域の貴重な保存食であり、これを味噌汁や鍋に入れたことがきっかけで、青森県に広まっていきました。

### 手延べだんご汁 (大分県)

ごぼう、しいたけ、にんじん、里芋などを具材とした味噌ベースの汁に、小麦粉と水を合わせて練った生地を伸ばしたものを入れて煮込む料理です。薄く带状にするのは、汁で煮込む際に味がしみこみやすくなるためです。



# 2021年10月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 金	さくつと あられ	きのこごはん ごもくまめ あおなのあえもの てのべだんごじる(おおいたいけん)	びすこ		あぶらあげ、とりにく だいず ぶたにく、みそ	こめ こむぎこ	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、こんにゃく、こんぶ、ほししいたけ こまつな、ほうれんそう だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ
2 土		おべんとうもち					
4 月	むらさきいも ちっぷ	◇かんぱちのてりやき さきみとれんこんのおろしあえ さといものみそしる	まるんけーき	こむぎこ、たまご さとう、あぶら くり	かんぱち かつおぶし、とりにく あぶらあげ、みそ	こめ さといも	れんこん、みずな、にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ
5 火	ばなな	きのこのわふうばすた ませどあんさらだ こーんすーぶ ちーず	なし うのはなくつきー		とりにく ぎゅうにゅう	すばげてい さつまいも、まよねーず こーんすーぶのもと	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく、あおじそ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう ばせり ちーず
6 水	ねじねじ あげ	ひじきごはん あきのすごもりたまご とんじる きういふる一つ	すていっくぱい	ばいしーと、 ぐらにゅうどう	あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ たまご さといも	にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ きういふる一つ
7 木	かりんとう	あひあこ おんやさい おれんじ	おしやぶりこんぶ わしやあげ		とりにく	こめ ジャがいも、なまくりーむ、ばたー	たまねぎ、こーん きゃべつ、ぶろっこりー、にんじん おれんじ
8 金	ちーず	ぶたにくのあまからどん さつまいもてんぷら けんちんじる	たまごふしょう ぶりん		ぶたにく とうふ、とりにく	こめ さつまいも、てんぷらこ さといも、かたくりこ	しらたき、たまねぎ、にんにく、えのきたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
9 土		おべんとうもち					
11 月	ほしの せんべい	ちきんちきんごぼう(やまぐちけん) ごしよくあえ さつまじる	かき ♪きらずあげ	①さくつとあられ	とりにく とうふ、ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ さつまいも	ごぼう、えだまめ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
12 火	ふかしいも	しゅうまい ほいこーろー わかめすーぶ	ちーず くらつかー		ぶたひきにく ぶたにく	こめ しゅうまいのかわ ごま	ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん、もやし わかめ
13 水	むらさきいも せんべい	ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいとまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ じゃがいも、まよねーず	ばぶりが、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
14 木	おれんじ	しよくぼん さけのきのこほわいとそーすがけ からふるすーぶ	じゃがいももち (ほっかいどう)	じゃがいも、 かたくりこ、 ばたー	さけ、ぎゅうにゅう ろーすはむ	しよくぼん こむぎこ、ばたー	しめじ、まっしゅるーむ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゃべつ、たまねぎ、ばぶりが
15 金	よーぐると	◇あげじゃがのうまに あおなときのこのしらあえ だいこんのみそしる	ばなな		ぎゅうにく とうふ みそ	こめ ジャがいも	にんじん、ねぎ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにゃく、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
16 土		おべんとうもち					
18 月	あかちゃん せんべい	ぶたにくのかりかりやき べんねのとまといため ちんげんさいのすーぶ	ふかしいも		ぶたにく ういんなー ろーすはむ	こめ こーんふれーく、まよねーず まかろに	びーまん、たまねぎ、とまと ちんげんさい、にんじん、たまねぎ
19 火	ちーず	やさいあんかけやきそば あげぎょうざ しめじとほうれんそうのすーぶ	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん ほうれんそう、しめじ、にんじん
20 水	うのはな くつきー	ばんぶきんかれー きりぼしだいこんのごますあえ ばなな	ねじねじあげ		ぶたばらにく あぶらあげ	こめ、すきむみるく、かれーるう ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にんにく きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん ばなな
21 木	かき	◇いりどり あおなときのこのあえもの とうふとわかめのみそしる	れもんらすく	しよくぼん、 ばたー、さとう、 はちみつ、れもんじる	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにゃく、れんこん、えだまめ、ほししいたけ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、にんじん ねぎ、わかめ
22 金	かぼちゃ ぼーろ	あげさばのおろしに ひじきとれんこんのあえもの いなかじる	よーぐると		さば とうふ、とりにく、みそ	こめ かたくりこ	だいこん、ねぎ、しょうが にんじん、れんこん、ひじき ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
23 土		うんどうかい					
25 月	じゃこ	ゆかりごはん ちくわのいそべあげ かきのしらあえ(ならけん) にくだんごじる	♪こめぼんぼう	①あかちゃんせんべい	ちくわ とうふ たまご、ぶたみんち、とりみんち	こめ てんぷらこ ごま はるさめ	ゆかり あおのり かき、しめじ、ほししいたけ、こんにゃく にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
26 火	ふわふわ ちっぷ	とりにくのちゅうかむし ひじきとつなごのさつといため わんたんすーぶ	さつまいも むしばん	こむぎこ、さとう、 あぶら、ぎゅうにゅう、 さつまいも	とりにく つな	こめ わんたんのかわ	しょうが、しろねぎ こまつな、もやし、にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、きくらげ
27 水	なし	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの せんべいじる(あおもりけん)	とうにゅう きなこもち	とうにゅう、 くろざとう、 きなこ、ごま、 ぜらちん	あつあげ、やきどうふ、ぎゅうにく じゃこ とりにく	こめ ジャがいも、ちくわふ なんぶせんべい	こんにゃく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ かつおうめ れたす、きゅうり にんじん、だいこん、きゃべつ、ねぎ、まいたけ、ごぼう、こんにゃく
28 木	てつしお せんべい	ろーるばん おぼけちっぷ かぼちゃぐらたん ぐりーんさらだ きのこすーぶ	りんご さくつとあられ		とりみんち、ぎゅうにゅう、ちーず	ろーるばん ぎょうざのかわ まかろに、こむぎこ、ばたー、ぼんこ	かぼちゃ、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶろっこりー しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
29 金	よーぐると	あかうおとだいこんのもの ちんげんさいとちくわのいためもの きのこととうふのみそしる	みれーびすけつと		あかうお ちくわ、かつおぶし とうふ、みそ	だいこん、にんじん ちんげんさい しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ	
30 土		おべんとうもち					

誕生会

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。  
 \* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
 \* □印はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。  
 \* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
 \* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
 \* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
 \* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。